...न विष है

मधुर प्रकाशन, दिल्ली-६

धूम्रपान विष है

लेखक :

डॉ० भगतराम अग्रवाल

प्रकाशक :

मधुर - प्रकाशन

आर्यसमाज मन्दिर, २८०४, बाजार सीताराम,

दिल्ली-११०००६

चतुर्थ संस्करण]　　मार्च १९८६　　[मूल्य : ३ रुपये

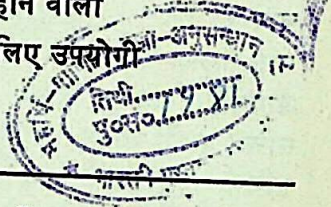
प्रकाशक :
राजपाल सिंह शास्त्री
अध्यक्ष, मधुर प्रकाशन,
२८०४, बाजार सीताराम,
दिल्ली-६

लेखक :
डॉ० भगतराम अगवाल
अग्रवाल एक्सरे क्लिनिक
खतौली, मुजफ्फरनगर (उ० प्र०)

चतुर्थ संस्करण

मूल्य : ३०० पैसे (तीन रुपये)

मुद्रक :
वशिष्ठ कम्पोजिंग एजेन्सी द्वारा तिलक प्रिंटिंग प्रेस,
सीताराम बाजार, दिल्ली-६

- वर्ष में तीन विशेषांक जून-नवम्बर-फरवरी में प्रस्तुत करने वाला
- वर्ष में एक "मधुर आर्य डायरी" उपहार में देने वाला
- वर्ष में प्रतिमास, नियमित प्रकाशित होने वाला
- युवक-युवती, नर-नारी सभी वर्गों के लिए उपयोगी एकमात्र मासिक-पत्र

* मधुर लोक *

आप भी सरलता से प्राप्त कर सकते हैं

- वार्षिक शुल्क २० रुपये अग्रिम भेजिए

अथवा

- आजीवन सदस्यता शुल्क २५१ रुपये अग्रिम भेजिए

नमूना अंक मुफ्त मंगायें

'मधुर - लोक' कार्यालय

आर्यसमाज मन्दिर, २८०४-बाजार सीताराम, दिल्ली-६

हमारी कुछ उपयोगी पुस्तकें

पुस्तक	मूल्य	लेखक
धूम्रपान विष है	३.००	डॉ० भगतराम अग्रवाल
चाय का जहर	३.००	परमेश शर्मा, एम० ए०
मांस-मछली अण्डा	२.००	धर्मपाल शास्त्री
आयुर्वेदीय द्रव्यगुण विज्ञान	२७.००	डॉ० शिवकुमार व्यास
सचित्र प्रसूति शास्त्र	२७.००	डॉ० बलवीर दत्त
सचित्र रस शास्त्र	२७.००	बंसरी लाल साहनी
योगासन और प्राणायाम	१०.००	देवपाल सिंह
शिष्टाचार और सदाचार	१०.००	राजपाल सिंह शास्त्री
क्रान्ति के अग्रदूत	१२.००	सच्चिदानन्द शास्त्री
नारी दर्पण	१५.००	,, ,,
शिक्षाप्रद, ऐतिहासिक कहानियां	१५.००	,, ,,
भारतीय मानवता के मूलतत्व	२०.००	,, ,,
ब्रह्मचर्य प्रदीप	८.००	जगत्कुमार शास्त्री
सदाचार चन्द्रिका	३.००	,, ,,
श्वेताश्वतरोपनिषद	१५.००	,, ,,
गायत्री माता	०.५०	,, ,,
आर्ष गीता	८.००	भवानीलाल 'भारतीय'
बाल रामायण	८.००	प्रेमचन्द शास्त्री
बाल महाभारत	१२.००	,, ,,
वैदिक नित्य कर्म विधि	१५.००	श्री हरिदेव आर्य
मधुर भजन पुष्पांजली (प्रथम भाग)	१०.००	,, ,,
मधुर भजन पुष्पांजली (द्वितीय भाग)	१२.००	,, ,,

अन्य सभी प्रकार की पुस्तकें वी० पी० पी० से मंगाने के लिए लिखें अथवा बड़ा पुस्तक सूची-पत्र मंगावें।

मधुर–प्रकाशन

२८०४ बाजार सीताराम, दिल्ली-११०००६

हुक्का-अभिवादन

विजयी विश्व गुड़ गुड़ प्यारा।
हुक्का बजता रहे हमारा ॥

बूढ़ों को हर्षाने वाला,
क्षय रोग बढ़ाने वाला,
आग सुधा बरसाने वाला,
सदा रोग प्रिय नाकारा ॥ विजयी० ॥

श्रद्धा भक्ति मिटाने वाला,
सम्पत्ति में आग लगाने वाला,
खं खं खांसी उठाने वाला,
रोग स्वर का इकतारा ॥ विजयी० ॥

इसकी शान न जाने पावे,
सीधा ही यमलोक को जावे,
रोगी बनकर दुःख उठावे,
तब हो प्रण पूर्ण हमारा ॥ विजयी० ॥

आओ प्यारे भाइयो आओ,
हुक्के पर बलि-बलि जाओ,
'मंगल' तुम भी यह गाओ,
आर्य वीरों ने इसे बिसारा ॥ विजयी० ॥

इस हुक्के की सुनो हे भाई,
करोड़ों की सम्पत्ति जलाई,
वार्षिक रिपोर्ट यह बतलाई,
देखो पढ़ 'यह ग्रन्थ' हमारा ॥ विजयी० ॥

—संकलित

हुक्का जी की आरती

लेखक : महात्मा श्री नारायण स्वामी जी

ओम जय जय गुड़ देवा, प्रभु जय जय गुड़ देवा ।
करुणा दृष्टि बढ़ाओ, करता मैं सेवा ।। ओम जय जय गुड़ देवा ।।
जो ध्यावे दुख पावे, शोक बढ़ें तन का ।
संपत्ति सकल गंवावे, मूर्खं सब जन का ।। ओम जय जय गुड़ देवा ।।
प्रातः काल नित उठकर ध्यान करूं तेरा ।
चिलम मुकुट पहनाऊं, कर्त्तव्य यही मेरा ।। ओम जय जय गुड़ देवा ।।
पत्र तमाल कूट कर गुड़ डालूं तिन में ।
तुमको भोग लगाऊं, अगनी कर छिन में ।। ओम जय जय गुड़ देवा ।।
गुड़ गुड़ कर आरती करता, तेरे सेवक सब आते ।
धर्म छोड़ अधर्म का डंका, सब खूब बजाते ।। ओम जय जय गुड़ देवा ।।
गुड़ गुड़ की आरती, जो कोई जन गाता ।
कहत नारायण स्वामी, फूट कर्म जाता ।। ओम जय जय गुड़ देवा ।।

तम्बाकू क्या है ?

तम्बाकू का प्रचलन इतना हो गया है कि इसके नाम से सभी व्यक्ति बूढ़े, जवान, स्त्रियाँ तथा बच्चे भली-भाँति परिचित हैं। परन्तु हो सकता है कि इसका खेत में लगा पौधा सब ने न देखा हो।

यह कैसे उगाया जाता है ? इसका उत्तर बहुत लम्बा हो जाएगा और यह कृषि विशेषज्ञों के लिए छोड़ देना उचित है। इतना कहना जरूरी है कि इसे कोई भी पशु नहीं खाता। न हरे को, न सूखे को और न ही इस पर कोई बीमारी का कीड़ा ही असर करता है। विपरीत इसके बहुत हलके घोल को छिड़कने से बहुत से पौधों और सब्जियों को हानि पहुंचाने वाले कीड़े मर जाते हैं। फिर इतनी विषैली वस्तु को मनुष्य जो कि बुद्धिजीवी है, क्यों प्रयोग करता है ? आजकल संसार में तम्बाकू नोशी 'धूम्रपान' का प्रयोग बहुत बढ़ा हुआ है और भारतवर्ष में तो दिन-प्रतिदिन इस बुरी आदत को बढ़ावा ही मिल रहा है, यह बड़े दु:ख और शोक की बात है।

क्यों पीते हैं ?

क्यों पीते हैं और क्यों पिलाते हैं ? इसके सम्बन्ध में जो विचार मेरे अनुभव में, सुनने व पढ़ने में आये हैं, संक्षेप में निम्न पंक्तियों में प्रस्तुत है।

आरम्भ में जब भी कोई व्यक्ति सिगरेट पीता है देखा-देखी या किसी के कहने पर पहले तो मतली या उल्टी आने लगती है, सिर चकराता है, ठण्डे पसीने आते हैं। परन्तु कम खतरनाक होने से, शराब की अपेक्षा कम तकलीफदेह, कम खर्च होने से लगातार पीते रहते हैं और फिर आदत बन जाने पर निम्न बहाने या स्पष्टीकरण प्रस्तुत करते हैं—

१. लगभग ४० प्रतिशत किसान लोगों का कहना है कि काम की थकान के पश्चात् या जंगल में हल चलाते समय थोड़ा विश्राम करने के बहाने हुक्का पीने को मिल जाता है और इस प्रकार बैलों को भी आराम मिल जाता है फिर कुछ देर पश्चात् तरोताजा होकर काम पर लग जाते हैं।

परन्तु यह बात तर्कसंगत नहीं है। क्योंकि आराम करने की इच्छा तो और प्रकारों से भी पूरी हो सकती है, परिश्रम करने वाला थक जाने के पश्चात्, जब-जब आराम करना चाहे, कर सकता है। कोई भी मालिक उसको मना नहीं करेगा। परन्तु समय के बरबाद करने वाले ही इसका बहाना बनाते हैं और अपनी आदत से लाचार होकर तम्बाकू पीने को बाध्य होते हैं।

२. कुछ कहते हैं कि मेल-जोल बढ़ाने के लिए व चित्त प्रसन्न करने के लिए इसका प्रयोग करते हैं। चौ० श्याम सिंह त्यागी मुजफ्फरनगर के मजदूर नेता, जिन्होंने १९६२ ई० में स्थानीय शुगर मिल्स, खतौली के गेट के बाहर अनशन किया था—कहा था कि यात्रा में मेल-जोल बढ़ाने के लिए सिगरेट से अधिक सस्ता नुस्खा और कोई नहीं। प्राय: देखा जाता है कि रेलगाड़ी में अथवा मोटर में यात्रा करते पास में बैठे यात्री को सिगरेट आदि पेश करते ही बातचीत का क्रम आरम्भ हो जाता है। कहां से आये हो? कहाँ जाओगे? क्या काम करते हो? इत्यादि और इसी प्रकार बोलते-बोलते और सिगरेट पीते-पीते लम्बी-लम्बी यात्रा आसानी से कट जाती है। मेरे दोस्त!—यात्रा तो कटती है गाड़ी या मोटर की तेज रफ्तार से। यदि कुछ कटता हैं तो वह है अपनी आयु का मूल्यवान हिस्सा। जैसे कि २३ मार्च १९८१ के हिन्दुस्तान पत्र में लिखा था कि एक अमरीकन वैज्ञानिक ने खोज करके बताया कि एक पैकेट यानी १० सिगरेट पीने वाला मनुष्य अपनी बहुमूल्य आयु के ८ वर्ष कम कर लेता है और दो पैकिट पीने वाला १८ वर्ष। या दूसरे शब्दों में यूं

कहिए कि यदि एक सिगरेट पीने में १० मिनट खर्च करता है तो वह अपनी आयु में तीस मिनट कम कर देता है।

३. बहुत आदमियों का कहना है कि वजन बढ़ने से रोकने में सिगरेट पीना सहायक है। परन्तु इसके बिल्कुल विपरीत बात यह है कि सिगरेट छोड़ने पर शायद थोड़ा-बहुत वजन बढ़े और स्वास्थ्य ठीक मालूम पड़े। यही नहीं कि बढ़ने से रुकावट होती हो। परन्तु यह कि वजन बीमारी के कारण घटना आरम्भ हो जाता है और वह यह समझ लेता है कि भार बढ़ने से रुक गया।

४. मनोवैज्ञानिक प्रकृति के लोग कहते हैं, हुक्का-बीड़ी पीना एक आदत है और वैसे ही समझना जैसे दूध पीते बच्चे को दुद्धी पीने से हटाने पर जिद्द होती है वह बेबस होकर रोता है। मुंह में रखने से जो मजा उसे दुद्धी पीने से आता है वही मजा पीने वाले के सामने हुक्का आ जाने से वह अनुभव करता है।

५. कुछ स्त्रियों का विशेषतया विदेशों में रहने वाली स्त्रियों का मत है कि यदि उनके पति सिगरेट पीयेंगे या पीने के ध्यान में लगे रहेंगे तो वे इधर-उधर अन्य स्थान पर अपने अनुचित सम्बन्ध स्थापित नहीं करेंगे। इसमें क्या सच्चाई है, मेरा अनुभव विदेशों के प्रति शून्य के बराबर है। किन्तु ऐसी धारणा हमारे देश की स्त्रियों में नहीं प्रतीत होती।

६. कुछ का विचार है कि हुक्का-बीड़ी व सिगरेट पीने से प्रसन्नता होती है। वास्तव में प्रसन्नता जो अनुभव होती है वह या तो क्षणिक होती है और या वह शराब पीने के कारण हुई है जो कि प्रायः हुक्का पीने से पहले पी गयी होती है।

७. श्री बाडली स्काट (Bodley Scott) का कहना है कि बहुत सी बीमारियों के बचाव के लिए और विशेषतया १६६५ के प्लेग के बचाव के लिए लोग हुक्का पीने लगे। हुक्का पीने वालों को प्लेग का असर कम हुआ। मेरा अपना विचार इस सम्बन्ध में यह है कि प्लेग

से बचाव का कारण हुक्का नहीं था, वरन् तम्बाकू के जलने अथवा कंड़ों के सिलगने से जो कड़ुआ धुंआ होता था इससे बीमारी को उत्पन्न करने वाले जीवाणु अर्थात् पिस्सू दूर भाग जाते थे और यह स्थान अपेक्षाकृत कम खतरनाक हो जाता था।

८. इसके अतिरिक्त हर एक वर्ग के पीने वालों ने अपनी आदत के अनुसार कुछ न कुछ बहाने बना रखे हैं। जैसे कि न पीने से—पेट में दर्द व ऐंठन होना, जोड़ों में, दांतों में पीड़ा होना, सिर में पीड़ा होना, टट्टी का साफ न आना आदि। ये सब कुप्रभाव लेडी निकोटीन (Lady nicotine) की करामात है कि जिसके प्यार में मनुष्य पागल हो जाता है।

प्रारम्भ और प्रसार

प्रश्न उत्पन्न होता है कि तम्बाकू पीने की आदत कब से, कहां से और कैसे प्रचलित हुई? इस विषय में इंगलैंड में एक प्रसिद्ध आंखों के विशेषज्ञ डाक्टर जेम्स एच० डोगर्ट (james D. Dovgert M. H. F. R. C. S.) लिखते हैं कि तम्बाकू पीने के बारे में लाखों नहीं, करोड़ों शब्द उसकी प्रशंसा अथवा अरबों शब्द इसकी बुराई में कहे गए होंगे। मुझे केवल इसके कुप्रभाव, विशेषकर जो आँखों को बीमारी के सम्बन्ध में है, उसका विशेष-तौर पर अध्ययन करने का अवसर मिला। इसका प्रभाव आंखों के अतिरिक्त शेष शरीर के भागों, फेफड़ों, दिल, दिमाग और मेदा आदि पर भी बुरा पड़ता है। इतिहास बताता है कि इसका प्रयोग कोलम्बस के समय से ही हुआ और प्रारम्भ में अमरीका के जंगली लोग अपनी मूर्खतावश तम्बाकू का प्रयोग करते थे। उन्होंने अमरीका से यूरोप के देशों तक तम्बाकू ही नहीं, अपितु आतिशक तक को भी पहुंचा दिया। इंगलैंड के सर वाल्टर रैली (Sir Walter Releigh) ने पहले-पहल पाइप से पीना आरम्भ किया। इसके प्रसंग में एक मनोरंजक घटना हुई। कहते हैं

कि इसके नौकर ने मुंह से धुंआ निकलते देख यह जानते हुए कि आग लग गई है— एक भरी हुई पानी की बाल्टी उसके ऊपर लाकर शीघ्रता से डाल दी और कहा, साहब आग कैसे लगी ? धीरे-धीरे इसके पश्चात् सन् १५५० तक तम्बाकू का पाइप से पीना और इसके बाद सूँघना बहुत से यूरोप के देशों और एशिया में प्रारम्भ हुआ।

इंगलैंड के बादशाह जेम्स प्रथम (James Ist) ने सब से पहले ऐसा करने पर टैक्स लगाया जिसके फलस्वरूप इसका प्रयोग कुछ कम हुआ। इसके बाद रूस के बादशाह जार (Czar) ने पहली बार पीने वालों को कोड़े की सजा दी और तम्बाकू सूंघने वालों को उनकी नाक तक काटने की सजा दी और जो न माने उसे मृत्यु दण्ड तक की सजा दी। इस समय ग्रीस (Greece) के लाट पादरी ने इसकी रुकावट के लिए आज्ञाएँ जारी कीं। परन्तु बुरी आदतों को लोग अच्छी आदतों की अपेक्षा शीघ्र ग्रहण कर लेते हैं। इस प्रकार इसका प्रचलन बढ़ता ही गया। हमारी पवित्र आर्य-भूमि में जिस प्रकार अन्य अनेक अवगुण विदेशी लाये उसी प्रकार १७ वीं शताब्दी में पुर्तगाली लोग बादशाह अकबर के समय में इस अवगुण को यहां लाये। जिसका पहले पहल विरोध किया गया। बादशाह जहाँगीर ने भी सन् १६२७ ई० में एक राज्याज्ञा निकाली कि जो कोई तम्बाकू पीये उसका मुंह काला करके गधे पर बैठाकर नगर में घुमाया जाये।

सिख गुरुओं में केवल गुरु गोविन्द सिंह जी साहब ने ही धूम्रपान का निषेध किया। पद्म पुराण तो निषेध ही नहीं, वरन पीने वाले को दान देने वाला नरकगामी होगा और जो ब्राह्मण धूम्रपान करेगा वह गांव का शूकर (सुअर) बनेगा, ऐसा लिख दिया।

धूम्रपानरतं विप्रं दानं करोति यो नरः।
दातारो नरकं यान्ति ब्राह्मणो ग्रामशूकरः॥

परन्तु कालान्तर में इसका प्रचार बढ़ने लगा। क्योंकि मनुष्य को अभिशाप है कि वह बुराई को शीघ्र ग्रहण करता है। अंग्रेजों को

अपने व्यापार से काम था। अतः इसके प्रयोग की न केवल खुली छट ही दे दी गई, परन्तु करोड़ों रुपये की सिगरेट सामग्री अपने देश से मंगवाकर और मुफ्त बांटकर इसका प्रचार कराया। जिसका परिणाम यह हुआ कि आज देश की असंख्य जनता इसका प्रयोग करती है।

नसवार का प्रयोग

अट्ठारहवीं सदी में तो लोगों ने पीने के स्थान पर सूँघना अधिक आरम्भ कर दिया और कई प्रकार के नसवार बाजार में आने लगे। हो सकता है कि उस समय के चिकित्सकों ने यह सोचकर कि तम्बाकू पीने से फेफड़े में अधिक हानि होने की अपेक्षा सूंघने से केवल नाक तक ही सीमित रहेगी, सूंघने को कम हानिकारक माना हो परन्तु, यह भी अधिक देर तक न चलकर कम होने लगा और नाक में भी खराबियां आरम्भ हो गईं।

उन्नीसवीं शताब्दी के आरम्भ में १८०७ से १८१४ तक के समय में पेनन सूला (War of Penin Sula) लड़ाई में पश्चिमी यूरोप के स्पेन में वनने वाली सिगारों की प्राप्ति होने से सिपाहियों में प्रचार हो गया और इसके पश्चात् क्रीमिया की लड़ाई में इस आदत को खूब बढ़ावा मिला, जिससे स्पेन और इंगलैंड के सिपाहियों ने इस आदत को तुर्की और रूस से भी ग्रहण कर लिया। भारत के वीरों ने, जो नक्ल करने में प्रथम स्थान रखते हैं; देखा-देखी पीना आरम्भ कर दिया। पहले तो खुशी और फैशन में और बाद में आदत से विवश होकर। मशीन से सिगरेट बनना १८८० में आरम्भ हुआ।

बीड़ी का प्रयोग

देश में निर्धनता होने के कारण सस्ते से सस्ता माल लालटेन नामक सिगरेट का प्रयोग किया जाने लगा और बाद में अनेकों प्रकार की बीड़ी का प्रयोग होने लगा। आज जितनी प्रकार की बीड़ी व सिगरेट भारत में प्रचलित हैं, उन सबका नाम याद रखना भी सम्भव

नहीं। इसके लाभ और आनन्द तो पीने वाले या तम्बाकू कम्पनियाँ ही अनुभव करती होंगी। परन्तु डाक्टरों व वैज्ञानिकों की राय में तो तम्बाकू पीने से हानि ही हानि होती है जैसा कि आगे चलकर आंकड़ों द्वारा सिद्ध किया गया है।

तम्बाकू का प्रयोग कैसे ?

प्रयोग विधि—भिन्न-भिन्न देशों और स्थानों में तम्बाकू पीने या प्रयोग के तरीके भी भिन्न ही हैं। सबकी जानकारी करने के लिए बहुत समय चाहिए।

विशेषतया : पीना, खाना व सूंघना ही प्रयोग के बड़े साधन हैं।

पीने का प्रयोग—हुक्का पीने वाले जो हुक्का, कली, नारियल द्वारा पीने का साधन अपनाते हैं। वह नमींदार धुंआ अन्दर खींचते हैं, जो कम हानिकारक हैं। जितनी भी नली अधिक लम्बी होगी और आग तथा तम्बाकू की दूरी मुंह से जितनी दूर होगी उतना ही अधिक कम हानिकारक होगा। इसके विपरीत जितना धुंए का केन्द्र मुंह के समीप होगा उतना ही अधिक हानिकारक होगा। बगैर नमी या पानी के प्रयोग से पिया जाने को सूखा या (Dry Smoking) कहते हैं। जैसे पाइप, सिगरेट, बीड़ी व चिलम इत्यादि-इत्यादि। यह लिखना भी उचित होगा कि साधारण आधी या ³⁄₄ से ज्यादा और बड़ी सिगरेट (King Size) से ज्यादा न पी जाए। यह राय (Swedish State) Tobacco Monopoly) संघ की ओर से तम्बाकू की आदत से छुटकारा न पाने वालों के लिए दी गई थी। उनका कहना यह भी था कि पीते समय लम्बा सांस लेकर न खींचो जिससे कि फेफड़े में ज्यादा देर तक न घुल सके। और जो बातें आदत की हटाने के बारे में कही गयी हैं, वह आगे चलकर उसके वर्णन में लिखी जायेंगी। पीने का प्रयोग सबसे अधिक है।

खाने का प्रयोग—खाने के बारे में आप सब जानते हैं। यह प्रायः

पान के साथ मिला कर या आदत के वशीभूत वगैर पान के भी चबाते हैं और कई भाई चूने में मिलाकर सुरती के नाम से बहुत मात्रा में खाते हैं। इससे मुंह व मेदा में कैंसर और पेपटिक अल्सर (Peptic alsar) के होने का डर रहता है। जिसका आगे वर्णन है।

सूंघने की विधि—पीने-खाने के अतिरिक्त सूंघना भी बहुत प्रचलित है। बारीक पीसकर इसमें कई प्रकार की सुगन्धित वस्तुएँ मिला कर जिसमें मैंगनेशिया और पीपरमेन्ट मिलाते हैं और चुटकी की मदद से नाक में सांस के साथ ऊपर चढ़ाते हैं। नाक में ही रहने के कारण फेफड़ों को हानि कम देता है। परन्तु यदि अधिक जोर से सूंघा गया तो धुंएं से भी अधिक हानिकारक हो सकता है।

तबाकू की खपत

इसका सही-सही अन्दाजा लगाना तो अतिदुष्कर है क्योंकि इसके प्रयोग के साधन भिन्न-भिन्न हैं। फिर भी कुछ तथ्य निम्न प्रकार हैं—

हिन्दुस्तान-पत्र दिनाँक १४-६-१९६६ के अंक में—दी बजीर सुल्तान टुबैको कम्पनी के दिये गए विज्ञापन के अनुसार केवल चार मीनार सिगरेट ही २३ करोड़ के लगभग एक दिन में बिकती है।

सरकार द्वारा दिये गए आँकड़ों से पता चलता है कि सिगरेट और बीड़ी के रूप में केवल भारत में बनने वाली संख्या जो १९ दिसम्बर १९६५ के दिन आल इंडिया रेडियो द्वारा दी गई निम्न है—

सिगरेट—११,००,००,००० ग्यारह करोड़ प्रति दिन—

बीड़ी—४५,००,००,००० करोड़ प्रति दिन।

उपरोक्त आंकड़े १९६३ की जनसंख्या पर आधारित बताये गये थे। जन संख्या अनुपात से ही सिगरेट और बीड़ी की खपत बढ़ती चली जाती है। १९६३ की जनसंख्या=लगभग ४५०००००००— पैंतालीस करोड़। १९७१ की जनगणना—५४६९५५९४५ और

१९८१ की—लगभग ७०००००००—सत्तार करोड़।

आजकल संख्या उससे और भी अधिक होगी और साल भर में ३५०,००० टन (एक टन बराबर २८ मन के लगभग) सूखा तम्बाकू पैदा होता है और विदेशों को जाता है और इस पर टैक्स के रूप में ८९,००,००० रुपये राजस्व प्राप्त होता है। मुझे अपने छोटे से नगर जिसकी जनसंख्या २५,००० के अन्दाज में है। बड़े-बड़े थोक विक्रेताओं से सिगरेट-बीड़ी की संख्या जो एक साल में वह छोटे विक्रेनाओं को देते हैं, जानने का अवसर मिला। यह संक्षेप में निम्न प्रकार से है :—

सभी प्रकार की सिगरेट—२,६९,४० ०००

सभी प्रकार की बीड़ी—५,१२.००,०००

यह उपरोक्त संख्या जो थोक विक्रेताओं ने मुझे दी, मेरे अनुमान से बहुत कम है। क्योंकि हो सकता है उन्होंने किसी टैक्स के भय के कारण कम आंकड़े दिखाने के लिए ही दी हो, फिर भी यदि एक छोटे नगर की इतनी खपत है तो एक जिले की जिसमें ऐसे सैकड़ों नगर होंगे, कितना खर्च बैठेगा और यदि प्रान्त का हिसाब लगायें तो हो सकता है कि गिनती की सारी की सारी संख्या जो पद्म व नील तक गिनी जाती है, काम में आ जाये—और इतना ही तम्बाकू खाने, सूंघने और अन्य प्रयोगों द्वारा काम में आता होगा।

हिन्दुस्तान जून ७८ के लिखे अनुसार

अभी जो अधिवेशन न्यूयार्क में विश्व स्वास्थ्य संगठन के तत्त्वाधान में अन्तर्राष्ट्रीय धूम्रपान छोड़ो अभियान के सिलसले में हुआ था, बताया कि विश्व में १ खर्व डालर मूल्य की केवल सिगरेट का धुंआ उड़ा दिया जाता है।

१ खर्व—(८ खर्व रुपये—८०००००००००००००) बीड़ी और अन्य प्रकार से तम्बाकू का खर्चा इतने से कुछ अधिक ही होगा।

यह तो केवल आर्थिक हानि की बात है। स्वास्थ्य की कितनी

हानि होती है, यह आगे चलकर बताया जाएगा :

केवल बम्बई में १२ लाख रुपये की रोजाना सिग्रेट-बीड़ी फूंकी जाती है।

१९६३ के आंकड़े जो दिए गए थे उसमें भारत में तम्बाकू की खपत ३५००० टन वार्षिक थी जो कि अक्तूबर १९७४ में कार्यालय खेती बाड़ी मंत्री के अनुसार १९७० में २४६० लाख किलोग्राम= २४६००० टन) की थी जिसमें आधी से अधिक सिगरेट और बीड़ी के प्रयोग में आती है और अब १० साल बाद ५० प्रतिशत या ड्योढ़ी तो हो ही गई होगी=

सिग्रेट की खपत प्रति व्यक्ति प्रति वर्ष—

१००० से १५०० इटली, जर्मनी, अर्जेन्टाईना, बलगेरिया, ब्राजील

१५०० से २००० आस्ट्रेलिया, फिनलैंड, जापान, स्विटजरलैंड, तुर्की

२००० से २५००० या अधिक आस्ट्रेलिया, केनेडा, इंग्लैंड, U. S. A. (अमेरिका)

तम्बाकू से हानि क्यों ?

तम्बाकू पीने, खाने व सूंघने से जो हानियां होती हैं, यह आगे चल कर आपको ज्ञात हो जायेंगी। यह हानियां क्यों होती हैं ? इसका कारण यह है कि तम्बाकू में कई एक तत्व (Alkaloid) होते हैं जो हानि का कारण माने जाते हैं, इन सब में निकोटीन (जिसका संकेत पहले भी दिया गया था) का प्रभाव शरीर के सब भागों दिल, दिमाग फेफड़े, मुख, मेदा, आंत आदि पर इसके खून में मिल जाने के कारण होता है और इसको लगातार एक माह प्रयोग करने से इसकी आदत बन जाती है। जैसे अफीम के खाने वाले का नशा कम होने पर उसे जंभाइयां आती हैं, बेचैनी होती है और इस प्रकार की तड़प-सी होती है कि अफीम खाने को लालायित हो उठता है और येन-केन प्रकारेण खाकर ही शान्ति का अनुभव करता है। इसी प्रकार अपनी-अपनी

शक्ति के अनुसार जितना भी कोई पीने का आदी है, वह उसको चलाने की कोशिश करता है या कुछ बढ़ावा ही मिलता है। वे तत्व इस प्रकार हैं—

१. निकोटीन—जिसके बारे में ऊपर लिख आए हैं। यह ज्यादा पुराने तम्बाकू में अधिक मात्रा में होती है और इसका असर भी तेज होता जाता है। इसी कारण सरकारी कर्मचारी पुराना तम्बाकू गोदामों के निकाल कर फुंकवा देते हैं। इसकी मात्रा एक पौंड तम्बाकू में ३८० ग्रेन के लगभग होती है। इसकी $\frac{1}{10}$ ग्रेन मात्रा एक कुत्ते को ३ मिनट में मार सकती है।

२. Prussic Acid (प्रूसिक ऐसिड) जो अपने प्रभाव से अन्दर जा कर सिर दर्द, चक्कर व मतली पैदा करता है।

३. कालोडीन (Callodin) $\frac{1}{20}$ ग्रेन मात्रा से १ मेंढक मर जाता है।

४. कार्बन मोनोआक्साइड=Co., यह सांस की गति को बढ़ाती है। दिल की धड़कन भी तीव्र हो जाती है। आंखों की पुतली फूल जाने का असर भी होता है। यह शरीर में ठण्ड, मूर्च्छा और पक्षाघात उत्पन्न करती है।

५. एकोलीन (Accoline) वह सिगरेट में लगे कागज के जलने से बनती है। मस्तिष्क के तन्तुओं को हानि पहुंचाती है और स्मरण शक्ति कम करती है। अधिक मात्रा में बल प्रयोग करने वालों को ये हानियां हो सकती हैं।

इन सब तत्वों में निकोटीन ही अधिक हानिकारक है। निकोटीन का नाम जान नीकाट नामी (John Nicott) फ्रांसीसी राजदूत जो लिजबन (पुर्तगाल की राजधानी) में रहता था, के ख़ोज करने पर उसके नाम पर प्रसिद्ध हुआ। इंगलैंड के विख्यात डाक्टर James H. Dovgert (जेम्स एच. डोगर्ट) ने प्रयोग द्वारा सिद्ध करके निकोटीन की जहरीली ताकत का हवाला देते हुए लिखा है और इसी की पुष्टि

करते हुए सरदारा मल जैन जी ने हिन्दी के पत्र हिन्दुस्तान दिनांक ३० जनवरी, १९६२ के अंक में लिखा है कि एक सिगरेट के पीने से ० ५ से १ मिलीग्राम (ग्राम का $\frac{1}{1000}$ वां भाग) निकोटीन खून में प्रविष्ट हो जाती है और जो व्यक्ति इसका आदि नहीं है, उनके खून में यदि २ से ५ मिलीग्राम (2 to 5 Miligram) निकोटीन इंजेक्शन के द्वारा डाल दी जाय या ४-५ सिगरेट पिलायें तो उसको मतली होने लगेगी, सिर चकरायेगा, पसीना आने लगेगा, दिल की धड़कन बढ़ जाएगी, आदि-आदि। आरम्भ में चुस्ती और बाद में सुस्ती पैदा होगी। जिसको दूर करने के लिए दोबारा कुछ मात्रा निकोटीन या (तम्बाकू नोशी) करने की इच्छा पैदा होगी और शनैः-शनैः इसी प्रकार आदत और फिर स्वभाव बन जाता है और आदत बन जाने के पश्चात् सभी हानिकारक तत्व इकट्ठे होकर जो बदन के अंगों पर बुरा प्रभाव डालते हैं। वह आगे लिखे जायेंगे।

डाक्टर साहब ने तम्बाकू के अन्य प्रयोगों के बारे में भी लिखा है जैसे शिकार करने के लिए तीरों के सिरों पर तम्बाकू का सत (Extract) लगाना और साग-सब्जी की पैदावार करने वाले किसानों द्वारा बीमारी के कीड़ों का इसके हलके घोल से नाश करने के काम में लाया जाना इत्यादि।

तम्बाकू, बीड़ी व सिगरेट पीना कैसे सिखा ?

बड़े-बूढ़े व जवानों की संख्या जो नये पीना सीखें, बहुत कम होती है। बचपन से आदत पड़ती हैं—इसकी एक रिपोर्ट प्रैक्टीशनर नामक एक मेडिकल जनरल १९५९ में अनुसंधान के आधार पर इस प्रकार दी है।

ऑक्सफार्ड शायर के विद्यार्थियों की कुल सिगरेट पीने वालों की संख्या —८३१४।

लड़के ४२७० व लड़कियां ४०४४

सिगरेट पीने की मात्रा—लड़कों में ६६.८ प्रतिशत १० से ७५

प्रति सप्ताह; और लड़कियों में ३१.५ प्रतिशत १० से ५०-प्रति सप्ताह। आयु १० से १३ वर्ष जब पीना आरम्भ किया। बाजार से खरीदी—८० प्रतिशत लड़कों ने, ५६ प्रतिशत लड़कियों ने। दोस्तों से लेकर—२० प्रतिशत लड़कों ने, ५७ प्रतिशत लड़कियों ने।

आदत कैसे लगी ?—अभिभावकों से ४० से ५० प्रतिशत और दोस्तों से २० प्रतिशत ६० प्रतिशत से अधिक। जब माता-पिता दोनों ही पीते थे। क्योंकि माता-पिता के आचरण का प्रभाव बच्चों पर अधिक एवं शीघ्र होता है।

तम्बाकू नोशी से हानियाँ

यह हानियाँ तम्बाकू पीने, खाने व सूंघने की मात्रा पर निर्भर हैं, जो ज्यादा प्रयोग करने वाले हैं, उनको उसकी मात्रा में ज्यादा हानिकारक प्रभाव दिखाई देगा। उन हानियों को व्यक्तिगत, सामाजिक और राष्ट्रीय हानियों में विभाजित करके लिखा जा सकता है।

जड़ी-बूटियों के गुण व अवगुण बताने वाली उर्दू की किताब मखजन उलमफरदात में यह शब्द लिखे हैं—कि तम्बाकू नोशी से सिवाय नुकसान के कोई फायदा नहीं पहुंचता।

व्यक्तिगत—हमारे अनुमान में जो १० या १० से अधिक बीड़ी-सिगरेट प्रतिदिन पीने वाले हैं, उनके—

शारीरिक हानियां

दिमाग पर प्रभाव—दिमाग पर प्रभाव के विषय में मेडिकल जनरल प्रैक्टीशनर १९५९ फरवरी मास तथा १९६० के अक्टूबर मास के अंकों में लिखा है कि यह प्रभाव नारएड्रीनेलीन (Noradrenalin) जो निकोटीन के खून में मिल जाने से उत्पन्न होता है के कारण से होता है। आरम्भ में चुस्ती व ताजगी आती है जो क्षणिक होती है। और बाद में सुस्ती मालूम देती है। कुछ का कहना है कि बेचैनी और मायूसी बढ़ती है, सिर में दर्द होता है।

स्वर्गीय महात्मा गांधी जी अपनी जीवनी में लिखते हैं कि तम्बाकू पीने वालों में दिमाग की स्थिति इतनी दुर्बल हो जाती है कि वह आत्महत्या करने तक उतारू हो जाता है। अप्रैल १९६७ में आपने समाचार पत्रों में पढ़ा होगा कि दिल्ली के ब्रिगेडियर महोदय ने पिस्तौल से अपनी हत्या कर ली, जबकि वे सिगरेट पीते हुए अपने स्नानागार में गए।

खतौली का एक और युवक भी इसी तरह रेल के नीचे आकर कट गया जो बहुत हुक्का पिया करता था। आत्महत्या ने कुछ कारण घरेलू भी हो सकते हैं पर दिमाग में गया हुआ निकोटिन का कुप्रभाव आत्महत्या के सिवाय और कुछ उपाय सोच ही नहीं सकता।

डा० अलकॉट का कहना है कि स्मरण शक्ति २० प्रतिशत तो अवश्य ही कम हो जाती है। जैसा कि हिन्दुस्तान पत्र के जनवरी १९६२ के अंक में लिखा है—ऐसे ही एक अमेरिकन वैज्ञानिक लिखते हैं कि संध्या समय का सिगरेट पीना रात के सोने में हानिकारक हो सकता है, सहायक नहीं।

दिमाग पर कुप्रभाव—दिमाग को जाने वाले खून में कमी होने से अधरंग (Paresis) और दिमाग की नस फटने का भय रहता है। यह Lady Nicotin की ही करामात है।

आंखों की बीनाई पर प्रभाव—आंखों की बीनाई पर इसका बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है, रोशनी कम हो जाती है। प्रसिद्ध डाक्टर व आंखों के विशेषज्ञ डा० जेम्स एच० डोगर्ट (Dr ames H. Dovgert) M. D. F. R. C. S लिखते हैं कि तम्बाकू के कुप्रभाव से ही आंखों के अन्दर की देखने वाली झिल्ली रेटिना (Retina) उखड़ जाती है जिससे बीनाई समाप्त हो जाती है और कभी-कभी यह भी देखा गया है कि मोतिया बिन्द के ऑपरेशन के बाद कुछ समय उपरान्त आंख से रक्त जारी हो जाता है जो आंख को सदा के

लिए बेकार कर देता है। या तो रोगी को खांसी होने से या झिल्ली में ही खून के दबाव के कारण ऐसा होता है। तम्बाकू के प्रयोग न करने वालों में यह बहुत कम पाया जाता है।

खून के दबाव पर प्रभाव—खून के दबाव 'रक्तचाप' (Blood Pressure) पर इसका जो प्रभाव होता है, इसके बारे में किए गए अनुसंधान से पता चलता है कि प्रयोगी पुरुष का रक्तचाप १० या १५ अंश, न प्रयोग करने वालों की अपेक्षा बढ़ जाता है। और जो ज्यादा पीने वाले हैं और बड़ी उम्र के हैं उन का और भी अधिक बढ़ जाता है। जिससे दिमाग की खून की नाड़ी फट जाने से पक्षाघात व मृत्यु तक की संभावना बन सकती है।

रक्त संचार का प्रभाव (Circulatory System)—दिल की धड़कन बढ़ जाती है। गति तीव्र हो जाती है जिसे मनुष्य अनुभव भी करता है इसे (Palpitotion) कहते हैं। धूम्रपान धड़कन की गति को १० से १५ प्रति मिनट के हिसाब से बढ़ाता है। यदि हृदय लगातार तीव्र गति से चलेगा तो उसकी कार्य-क्षमता कम हो जाएगी। प्रयोग करने वालों ने तो यहां तक भी कहा है कि यदि गर्भवती स्त्री तम्बाकू पीती है तो पेट के बच्चे की दिल की गति तेज हो जाती है।

Bergers disease बरगर बीमारी केवल धूम्रपान करने वाले व्यक्ति को ही होती है। इसमें हाथ व पैर का खून जाना कम हो जाता है और अंगमरणासन्न हो जाते हैं। इसका इलाज केवल उस अंग को काटना अथवा धूम्रपान छोड़ना है।

हाथ-पैरों की उंगलियों में खून का दौरा कम हो जाता है और ठण्डक अनुभव करने लगता है और इससे ठण्डक को हटाने के लिए हाथों को मसलना पड़ता है जिससे वे लाल हो जाते हैं। हमारे साथी डाक्टर की यही दशा थी। कभी-कभी हाथों को दिखाया करते थे। वह दिन-रात में ३० से ५० सिगरेट रोज पिता था। आगे चलकर उसने सिगरेट कैसे छोड़ा ? यह मनोबल के वर्णन में संकेत करेंगे।

छोड़ने से जो उसे लाभ हुआ, उसका दो रुपये रोज का खर्च तो कम हुआ ही; वह गर्व से कहता भी है कि आपने मेरी जिन्दगी के २० वर्ष तो और बढ़ा ही दिए।

Effect on Heart—दिल के साथ सम्बन्धित रक्त देने वाली धमनी कारोनरी (Coronary Artery) खून का जमाव (Thrombcsis) होने की सम्भावना तम्बाकू पीने वालों में ७० प्रतिशत अधिक होती है न पीने वालों की अपेक्षा।

डा० नित्यानन्द जी गुप्ता प्राध्यापक मेडिकल कालिज लखनऊ वालों ने अपने अनुसंधान द्वारा ज्ञात किया है कि रक्त में कोलेस्ट्रोल (Cholestrol) की मात्रा सिगरेट पीने वालों में अधिक हो जाती जिसके कारण धमनियों में एथिरोसक्लीरोसस (Atherosclerosis) नाम की बीमारी होनें से खून का जमाव तत्पश्चात् तीव्र दर्द और बुखार कर देता है ?

श्वास व फेफड़ों पर कुप्रभाव—सांस लेने वाली नली व फेफड़े पर तम्बाकू के कुप्रभाव से सभी पीने वाले परिचित हैं। न्यून व अधिक सबको खांसी किसी न किसी समय उठती है या पीते समय तो अवश्य ही उठती है। ज्यादा लम्बा सांस खींचने से अधिक खांसी और उसके पश्चात् बलगम भी निकलती है। बार-बार पीने पर यही कम खांसी व बलगम बनता और निकलता रहता है। और समझते हैं कि बलगम साफ हो गई और चैन पड़ गई। परन्तु इसके विपरीत धुंए के कण अगली दफा जो अन्दर जाते हैं, वे आंख में पड़े कुनक की भांति फेफड़े में जलन पैदा करते हैं और प्राकृतिक सहायता उस अनुपयोगी कुनक को बाहर निकालने के प्रयत्न का नाम ही खांसी है। उदाहरण के लिए जैसे घर की रसोई—भोजनशाला में जहां बहुधा चूल्हे के होने से छत व दीवारें काली हो जाती हैं और परत पर परत जमने से कालेपन में वृद्धि होती है इसी प्रकार हवा की नली व फेफड़ों तक तम्बाकू के धुएं जम जाने से खांसी उठती है। फेफड़ों में लगातार

धुंआ जाने से और छोटे-छोटे कोष्ठों की दीवारों पर उसके जम जाने से उन कोष्ठों का लचीलापन कम हो जाता है। इस कारण खांसी करने से जब वह फट जाता है और बेकार हो जाता है तो शुद्ध हवा आक्सीजन (Oxygen) की मात्रा में कमी आ जाती है जिसका प्रभाव सारे शरीर पर पड़ता है।

अपनी आंख ही का उदाहरण लीजिए तनिक धुंआ लगा कि आंसू आने लगे और तेजी से मुंह को दूसरी ओर मोड़ना पड़ा। प्रकृति माता ने आंख से पानी निकाल कर धुंए के कणों को धो दिया और कड़वाहट दूर हो गई और अब धुंए से बचने की कोशिश करने लगा। प्रकृति ने धुंए से पैदा बुराई को बलगम के रूप में बाहर निकालने का प्रबन्ध किया पर बेसमझ और आदत के वशीभूत बार-बार पीकर घाव पर नमक छिड़कने की भांति फेफड़े में सूजन बढ़ जाने से (Bronchitis) खांसी और इससे भी भयंकर बीमारियां कैंसर इत्यादि के शिकार हो जाते हैं।

आमाशय व पाचन क्रिया पर कुप्रभाव

Effcet on Stomach—विद्वान् डा॰ महोदय अपने अनुसंधान के बल पर लिखते हैं कि तम्बाक पीने का कुप्रभाव अमाशय-मेदा और अंतड़ियों पर भी पड़ता है। विशेषतया उन व्यक्तियों में जो पान के साथ व सुरती में मिला कर प्रयोग करते हैं—मुंह से बार-बार थूकना-पानी जाना, भूख कम लगना, पाचन शक्ति कमजोर, कब्ज या पेट में फोड़ा हो जाने से दर्द और अडकार कई प्रकार की बीमारियां देखने में आई हैं।

Peptic ulsar आमाशय में सूजन और तत्पश्चात् जखम हो जाता है जो बड़ी मुश्किल से ठीक हो पाता है और धूम्रपान करने वालों के मरने की संख्या न पीने वालों से कहीं अधिक होती है।

मुंह और मुंह से आमाशय तक जाने वाली नली (Oesophagus)

और आमाशय के कैंसर के बीमारियों की संख्या, जो इस छोटे से नगर में मुझे देखने को मिले, २० से कम न होगी। हजारों की संख्या में प्रतिवर्ष इसी कैंसर की बीमारी से तड़प-तड़प कर जानें देते हैं । इसी की पुष्टि J. I. M. A. जनरल भारतीय चिकित्सक संघ नवम्बर १९६२ के अंक में लिखी मिलती है। सभी प्रकार की बीमारियों में धूम्रपान से बढ़ावा मिलता है।

चर्म रोग—चर्म रोग में (Urticaria) विशेषत: उल्लेखनीय है। दाढ़ी, मूंछ, हाथों पर एक प्रकार का रंग लग जाता है जो साफ करनें पर भी नहीं छूटता।

आयु में कमी

(पर्ल) साहब लिखते हैं कि १ सिगरेट के पीने में जितना समय लगता है उसके दुगने से भी अधिक समय उसकी आयु में से कम हो जाती है। उन्होंने १७०० व्यक्तियों की सूचि जो १९५० ई० में तैयार की थी। १९५९ ई० में यह निष्कर्ष निकाला कि धूम्रपान करने वालों की अपेक्षा न पीने वालों की आयु ज्यादा होती है। और कमी से पीने वाले वहुत पीने वालों की अपेक्षा ज्यादा समय तक जीते हैं, देखिये हिन्दुस्तान मार्च, १९६१ ई० में।

इसके विपरीत जो कोई नशा नहीं करते वह देर तक जीते हैं। लम्बी आयु भोगने वाले जितने भी लोगों की सूची आप के पास हो वे वही होंगे जैसा नवभारत में एक लेख में पढ़ा था कि बगदाद के अविद अबुल्ली नामक व्यक्ति की आयु १३६ वर्ष की थी जब वह मरा वह भी बीमारी से नहीं, वरन् छत से गिरने के पश्चात्। उसनें कभी नशा नहीं किया था, न शराव का, न धूम्रपान का, उसके पुत्र, पौत्र, प्रपौत्र और नाती आदि थे। १७० से भी अधिक का परिवार है।

अपने ही देश में मास्टर चंदगीराम जिन्होंने सात्विक भोजन ही ग्रहण किया, कभी मांस, अंडा, शराब, तम्बाकू का कभी सेवन नहीं किया (केसरी हिन्द) का खिताब वर्षों तक जीता।

स्त्रियों पर प्रभाव—कुप्रभाव के बारे में जो पीछे लिखा है वह मनुष्य जाति के लिए समान है। परन्तु स्त्रियों में जो धूम्रपान की शौकीन हैं। गले फूल जाना (Goitre) की बीमारी पुरुषों की अपेक्षा सात गुना अधिक है।

मासिक धर्म में भी कमी हो जाना सम्भव होता है। इसके अतिरिक्त एक बड़े योरोपियन अस्पताल में ७००० स्त्रियों की देखरेख करने वाले उच्च अधिकारी का कहना है कि धूम्रपान करने वाली स्त्रियों के हमल गिरना, इस्कात् हमल (Abortion) न पीने वाली गर्भवती स्त्रियों की अपेक्षा दुगने से भी अधिक हैं। इसी तत्त्व की पुष्टि में अर्जेन्टाइना के चिकित्सक जार्ज लिविंगसटन (George Livingston) ने 'मोरिवीन्द्रीयों' में बताया कि धूम्रपान से यौन जीवन को नुकसान पहुंचता है, धूम्रपान करने वाले पुरुष नपुंसक और स्त्रियों में बांझपन होने का भय रहता है और भ्रूण की बढ़ोत्तरी में रुकावट, पैदा होते ही बच्चे का अन्त, विकलांग या अंग-भंग होना धूम्रपान करने वालों में अधिक होता है। इसका कारण बताते हुए याज्ञ डाक्टर का कहना है कि रक्त में कारवन मोनो आक्साईड और कारबन ओक्सी हीमोलोबीन के होने से शुद्ध रक्त कम मिलता है। कैंसर के लिए भी यह घातक विष है। यह सुनते ही श्रोताओं में से ३०० ने तत्क्षण धूम्रपान न करने की प्रतिज्ञा की।

आर्थिक हानियां

व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर जो कुप्रभाव होता है उसको तो आप सभी भली प्रकार जान गये होंगे। इसके पश्चात् यह बताना भी अनावश्यक न होगा कि इससे समय व आर्थिक हानि भी कम नहीं होती। सिग्रेट जो पी जाती है उस का कम से कम १/४ भाग तो अवश्य फेंकना पड़ता है, नहीं तो अंगुली जलने लगती है इस प्रकार कम से कम १० सिग्रेट पीने वाला ३ सिग्रेट के बराबर तो कूड़े के ढेर की भेंट कर ही देता है या दूसरे शब्दों में १ रुपये में २५ पैसे तो कूड़े में फैंक देता है

और इसके साथ माचिस का खर्च रहा अलग से।

पीते-पीते कितने ही व्यक्तियों की जानें भी गईं, आग लग जाने से घर और झोंपड़े जल गए, कपड़े और रजाई तक नहीं, किसी-किसी की तो मूंछें और दाढ़ी तक भी जलकर साफ हो गईं। जलती हुई बीड़ी व सिग्रेट को बिना बुझाये फेंक देने से जंगल में खलियान जलकर राख हुए। कारखानों में कई रुई के ढेर के ढेर जल गए और चीनी मिलों में खाँड की बोरियां राख हो गईं। तेल के टैंकर जल उठे। गांव के गांव व बाजार के बाजार जलकर ढेर होने की खबरें आपको प्रतिदिन समाचार पत्रों में पढ़ने को मिलती हैं।

सामाजिक हानियां

सामाजिक हानियां—आर्थिक हानि का ज्यादा विस्तार से वर्णन न करते हुए नैतिक पतन की झलक का पता तो आपको स्वयं ही अनुभव करने को मिला होगा। आपने देखा होगा कि सिग्रेट-बीड़ी पीने का आदि व्यक्ति दूसरे पीने वालों को देखकर मांगने में शर्म नहीं करता। कई दिनों का भूख-प्यास का मारा—खाना अथवा पानी भले ही न मांगे किन्तु हुक्के का भूखा दो ही घंटे में हुक्के को देखते ही लपकेगा। किसी की आग को देख चिलम लेकर भागेगा। ठीक ही तो कहा है -

नहीं मांगी भीख, तो बीड़ी पिना सीख।
(Learn Smoking to learn begging)

यह आदत निर्धनता के कारण नहीं, अपितु लालसा की व्याकुलता के कारण होती है। यही हाल सब नशों का या दुर्व्यसनों का होता है।

बीमारी का फैलना—व्यक्तिगत प्रभाव के अतिरिक्त यदि एक रोगी जिस को कि छूत की बीमारी है, उसके पास आकर दूसरा अच्छा निरोग आदमी पीने लगेगा तो वही बीमारी उसको भी हो सकती है।

विषय और भोग में फंस कर बरबाद न कर जीवन को !

राष्ट्रीय हानियां

अभी तक तो शरीर सम्बन्धी रोगों व सामाजिक हानियों के बारे में ही आपको कुछ जानकारी हुई है। देश अथवा राष्ट्रीय हानियों के बारे में यदि गम्भीरता से सोचा, विचारा जाए तो वह भी कम नहीं। पहले आप पढ़ आए हैं कि प्रतिवर्ष अरबों नहीं, पद्मों की संख्या में जो सिगरेट या बीड़ी बनती है इसके लिए कई लाख मनों में नहीं, टनों में तम्बाकू की आवश्ययता होगी। जो हजारों एकड़ भूमि में उगाया जाता होगा।

आज के अनाज संकट के समय यदि यह भूमि तम्बाकू की अपेक्षा खाद्य पदार्थ उगाने के काम में लाई जावे तो राष्ट्र के लिए खाद्य की समस्या का हल स्वयं ही हो जाएगा। यदि इसको विदेशी मुद्रा अर्जन का साधन मानते हों तो बाहर से अनाज मंगाकर उससे अधिक मुद्रा की हानि भी होती है। कृषि विशेषज्ञों का कहना है कि जिस भूमि में तम्बाकू पैदा होता है। उसकी उर्वरक शक्ति भी नष्ट हो जाती हैं।

इसी प्रकार कल-कारखाने और बहुसंख्यक जन-शक्ति जो इसके निमित्त प्रयोग होती है, आज की तनावपूर्ण स्थिति में देश की सैनिक शक्ति के काम आ सकती है।

धूम्रपान से इतनी बीमारियों के इलाज के लिए कितनी दवाइयों और अस्पतालों की आवश्यकता होगी और सरकार को उसके प्रबन्ध के लिए कितना खर्च करना पड़ता है, कोई अनुमान नहीं लगा सकता।

खर्च करने से तो आर्थिक हानि हुई और रोगी बनने से स्वास्थ्य की हानि हुई और तम्बाकू कंपनियों के प्रचार से चरित्र (Character) को हानि होती है। बहुत से नगरों में होने वाले मेलों में जो जनाना वेश धारण करके और नाच-गाने द्वारा प्रचार कराते हैं। क्या यह लज्जाजनक नहीं है? और क्या उसका प्रभाव बालक, बालिकाओं पर नहीं पड़ता? यह सर्वथा वर्जित होना चाहिए।

धूम्रपान और कैंसर

पिछले पन्नों में आप धूम्रपान द्वारा शरीर पर कुप्रभाव के कारण बहुत सी बीमारियों का नाम पढ़ आये हैं। और उसमें से अधिक को आप जानते भी हैं। सभी का विवरण देना इस छोटी-सी पुस्तिका में अनावश्यक है । उन सब में जो ज्यादा घातक और असाध्य समझी जाती है, वह कैंसर के नाम से बोली जाती है।

यह एक प्रकार की रसौली (Tumour) की भांति शरीर के किसी भी स्थान में बहुधा फेफड़ों, जिगर, आमाशय, अन्तड़ियों, मुंह, गुदा, चमड़ी और स्त्रियों की बच्चेदानी व दुधी पर आरम्भ होकर पास वाले स्वस्थ भाग को घेरती हुई अन्दर या बाहर फूट निकलती है। उसमें से बदबूदार रेसा या मवाद और खून भी निकलता है। दर्द रहता है, भूख भाग जाती है। बुखार भी हो सकता है। शनैः-शनैः रोगी कमजोर हो जाता हैं और रोग-शैया पर से उठने ही नहीं पाता।

विज्ञान वार्ता के अर्न्तगत Mr. Edward & Martaul १९७४ में लिखते हैं कि सिगरेट में Laid और Polosugeam के Isotop (तत्व) रेडियो सक्रियता वर्षों बाद तक भी रहते हैं और वह घातक ट्यूमर (Cancer) पैदा करने के लिए पर्याप्त होते हैं और यह तम्बाकू में अधिक होती है।

यह बीमारी नहीं-नहीं ! मौत का सन्देश······

यह बीमारी तम्बाकू, बीड़ी-सिगरेट के प्रयोग करने वालों को होती हैं। परन्तु J I M A October, 1964 में लिखे अनुसार तम्बाकू व्यवसाय अनुसंधान पार्टी—जो तम्बाकू कंपनियों की एक मात्र प्रतिनिधि है—ने घोषणा की, कि कैंसर बीमारी तम्बाकू पीने वालों में होती है। ऐसा किसी (Laboratory) अनुसंधानशाला द्वारा सिद्ध नहीं हुआ है ? इस तर्क की आलोचना करते हुए डाक्टर वैण्डल स्काट (Dr. wendoll scott) जो अमेरिकन कैंसर समिति के प्रधान हैं, कहते हैं—कि यह लेख भाग्यहीन, आश्चर्यचकित, अपनत्वजनक और अपना

व्यवसाय चालू रखने के लिए ही लिखा गया है। जनता की बेहतरी के लिए नहीं।

इसी प्रकार सैयद इफतियार हुसैन उर्दू के 'हमदर्द' दिल्ली के अगस्त १९६३ के अंक में लिखते हैं कि सिगरेट का धुंआ फेफड़ों में 'सरतान' (Cancer) कैंसर पैदा कर सकता है। दयानतदार और संजिदा वैज्ञानिक लेडी निकोटीन के बारे में अपनी सच्ची व निर्भीक तथा निष्पक्ष सम्मति देने में हिचक नहीं करते परन्तु इसके विपरीत वे तनिक अथवा खरीदे हुए वैज्ञानिक इस प्रकार के लेख लिख देते हैं कि जनता उत्साह के साथ सिगरेट-बीड़ी पीना जारी रख सके।

निम्न पंक्तियों में बड़े-बड़े डाक्टरों, वैज्ञानिकों और स्वास्थ्य संगठनों के लेखों तथा आंकड़ों से यह सिद्ध हो गया है कि मुख्य रूप से धूम्रपान ही कैंसर का बड़ा कारण है।

प्रैक्टीशनर नामक मेडिकल जनरल के अक्टूबर १९५९ ई० के अंक में डाक्टर आयंग डब्ल्यू हिल (Dr. lang W. Hill, C. B. E. T. D. M. B. F. R. C. P. F. R. F. R. C. P., Edin.) जो स्काटलैंड की महारानी के अवैतनिक (Honorary) चिकित्सक हैं, कहते हैं कि आंकड़ों पर आधारित रिपोर्ट पर यह विश्वासपूर्वक कहा जा सकता है कि प्रतिदिन के बढ़ते हुए फेफड़े के कैंसर आधुनिक युग में—सिगरेट नोशी—धूम्रपान के विस्तार का ही कारण है। और ऐसी स्थिति में धूम्रपान की कुप्रथा को देश के सभी व्यक्तियों में विशेषकर १०-१२ वर्ष की आयु के बच्चों को सिगरेट न पीने का परामर्श देकर निरुत्साहित किया जाए। क्योंकि छोटी आयु के बच्चों के लिए यह अधिक हानिकारक है।

इटली प्रोफेसर पी० आर० पीकाक (Prof P. R. Peacoak) कैंसर के बचाव पर बोलते हुए स्पष्ट शब्दों में कहते हैं कि फेफड़ों का कैंसर सिगरेट न पीने वालों में बहुत कमी से होता है और पीने वालों में कैंसर को बढ़ावा मिलता है। देखो Gazette Sanitaria 1959.

इसी तत्व की पुष्टि प्रैक्टीशरर' १९६० ई० अक्टूबर मास के लेख से होती है कि खांसी व फेफड़े की बीमारियों से जिसमें विशेष तथा कैंसर से मरने वालों की संख्या धूम्रपान करने वालों में ७२ प्रति लाख १,००'००० है जबकि न पीने वालों की मरने की संख्या १२ प्रति लाख १,००,००० है।

लंदन के इसी जनरल के दिसम्बर १९६० के अंक में डा० एडवर्ड ब्राउन (Dr. Edward Brown) पुरानी खांसी की रोकथाम नामी भाषण में बड़े गर्व से कहते हैं कि ऐसी खांसी वाला कोई मरीज—'रोगी' मैंने देखा ही नहीं जो सिगरेट न पीता हो। धूम्रपान छोड़ना अन्य इलाजों की अपेक्षा बहुत ही आसान, अति सस्ता और लाभप्रद है।

विदेशों में ही ऐसा कहते हैं यह बात नहीं, हमारे पड़ोसी देश पाकिस्तान के कैंसर इंस्टीट्यूट के बड़े अधिकारी के कहने के अनुसार मुँह और गले के कैंसर का सबसे बड़ा कारण पान खाना, तम्बाकू और सिगरेट पीना है। देखो हिन्दुस्तान हिन्दी जनवरी १९६२ ई०।

अगस्त १९६२ के उर्दू हमदर्द में लिखे अनुसार अमरीका के डाक्टर जान हैगर (Dr. John Hegar) कैंसर विशेषज्ञ के मत में सिगरेट पीना मोटर का धुंआं और धूल मिला वायुमण्डल ही कैंसर के सबसे बड़े कारण हैं। यहाँ पर भी विद्वान् वक्ता ने सिगरेट पीने को ही मुख्य मानकर पहले लिखा। उसी अंक में रूस के प्रोफेसर ए० आई० सायर का कहना है कि रूस व मध्य एशिया में मेदा और मुँह का कैंसर मुँह में रखकर तम्बाकू का चबाना है।

इसी वर्ष भारतीय चिकित्सक संघ के जनरल में सम्पादक महोदय उपरोक्त कथन की पुष्टि करते हुए कहते हैं कि मुँह तथा जीभ के कैंसर का कारण सिगरेट पीने, तम्बाकू चबाने, चुना व सुपारी खाने से सम्बन्धित है।

धूम्रपान और मौत—डा० एस० पी० श्रीवास्तव (Dr. S. P.)

Srivastava) प्रिंसिपल मेडिकल कालेज, कानपुर ने १९६२ में मुजफ्फरनगर में प्रान्तीय मेडीकल कॉन्फ्रैंस के अवसर पर बोलते हुए कहा—कि निम्न आंकड़ों के आधार पर फेफड़े के कैंसर का कारण अधिक सिगरेट पीने से सम्बन्धित सिद्ध है।

वर्ष	कैंसर से मौत	सिगरेटों की संख्या जो प्रयोग हुई
१९३०	३,८४८	१२५ Billions*
१९४०	९,५४८	१८९ Billions
१९५३	२,२०००	३९४ Billions

ज्यों-ज्यों सिगरेट की संख्या और मात्रा बढ़ी, कैंसर के मरने वालों की संख्या उससे भी अधिक अनुपात से बढ़ी।

विदेशों से जो आंकड़े मिले वह अगले पृष्ठ पर चित्रित हैं जो जून १९६२ के प्रैक्टीशनर के अंक से लिये गये हैं।

इसी प्रकार ग्वालियर के ड० श्रीमती V. Agarwal (वी० अग्रवाल और डा० R. L. Agarwal (आर० एल० अग्रवाल) के अनुसंधान द्वारा सिद्ध किया है कि ४७ में से ४४ रोगियों के जो ६ से ४० ग्रेन तक दैनिक तम्बाकू खाते थे, उनके मुँह के गालों के अन्दरूनी भाग म्यूकिस मेम्ब्रेन (Mucous Membrane) में कैंसर के उत्पत्तिजनक तत्व पाए गये। (देखो। M. A. Nov. 1965)

* 1 Billions = १० खरब = १०,००,[illegible]

फेफड़ों के कैंसर से मरनें वालों की संख्या प्रति लाख १,००,००० विदेशों में
आयु व सिगरेट की संख्या सहित

सिगरेट की साप्ताहिक प्रयोग संख्या	इंग्लैंड व वेल्ज England & Wales	यू० एस० ए० U. S. A.	लंदन London	नार्थ वेल्स North Wales	लिवरपूल Livar Pool
	आयु ३५ वर्ष	५० वर्ष	४५ से ७० वर्ष	३५ से ७५ वर्ष	३५ से ६५ वर्ष
नहीं के बराबर	७ / १,००,०००	१३	६	२२	·५०
केवल पाईप ५० तक या कम	३८	३९	१२०	४६	८२
१०० तक या कम	१५	१००	१३५	६८	१६८
१०० से २०० तक	१६७	२००	२१६	२३२	३८१
२०० से ३०० तक	२६७	२:४	४००-६००	३४४	३९०-४१०

यह आंकड़े प्रेक्टीशनर जून ५९ के अनुसार हैं।

ये आंकड़े प्रेक्टीशनर १९५९ [Practitioner 1959] के हैं और १९८० के आंकड़े जो एकत्र किये गये वह इस प्रकार हैं—

देश	प्रति व्यक्ति वार्षिक खपत	धूमपान करने से मरने वालों की संख्या	कैंसर से	खांसी दमा से
अमरीका	८०००	२४०००	९०%	७५%
जापान	२५००	१००००	,,	,,
इंग्लैंड	२०००	२००००	,,	,,
भारत	१२०० मय सिगरेट-बीड़ी	१००००००	,,	,,

प्रति व्यक्ति खपत कम होने पर भी मरने वाले भारत में अधिक हैं क्यों ? गरीबी और कम खुराक।

(हिन्दुस्तान ६ अप्रैल १९८०)

ध्यानपूर्वक देखिये सिगरेट की संख्या बढ़ने से उतना ही कैंसर का रोग अधिक बढ़ता है।

बरतानिया (Britan) के Parliamentary Secretary ने कुछ प्रश्नों के उत्तर देते हुए कहा कि मैं Royal College of Physicians की रिपोर्ट के अनुसार फेफड़ों के कैंसर का कारण धूम्रपान का होना मानता हूं और वर्ष १९६० से १९६२ तक सिगरेट का विक्रय ५००,०००,०००,००० से बढ़कर ११००,०००,०००,००० हो गया। इसी प्रकार कैंसर से मरने वालों की संख्या ५९२ से बढ़कर पिछले वर्ष ३७,३८३ तक हो गई और चिकित्सक वर्ग सिगरेट-बीड़ी को पीना ही मुख्य कारण मानते हैं।

सभी देशों के वैज्ञानिकों और डाक्टरों ने आंकड़े दे रखे हैं। उन सबको लिखना कठिन हो जाएगा। दो-एक मुख्य आंकड़े जो अधिक स्पष्टीकरण करते हैं और महत्व रखते हैं, दिये जायेंगे।

भारतीय चिकित्सक संघ के जनरल १९६४ ई० के अंक में अमे-

रिका मेडिकल संगठन के आँकड़े यों दिये हैं कि १५० रोगियों में से जो पुरानी खांसी व सांस फूलने वाले थे, १४३ सिगरेट पीने वाले निकले और इनमें से जिन ६० ने हिम्मत करके धूम्रपान छोड़ दिया, ४४ ने पूरा आराम अनुभव किया और बाकी १६ को भी पर्याप्त लाभ हुआ। परन्तु शेष ८३ पीने वाले जिन्होंने जारी रखा, उनमें से ४० वर्ष की आयु के बाद मरने वालों की संख्या प्रतिशत अधिक थी और मरणोपरान्त जांच से उनके फेफड़ों में कालिमा मिली।

धूम्रपान और मौत Mottality and Smoking शीर्षक से दिये हुए लेख Advance Therapy के अगस्त १९६४ अंक में डा० रिचर्ड डाल Richard Doll और सर आस्टिन ब्रेडफोर्ड लंदन (Sir Austin Bredford London) लिखते हैं कि उन्होंने शिक्षित डाक्टर पुरुष व स्त्री मिला कर १९५१ से १९६० तक कुल ४१,००० मरने वालों में से ३९ प्रतिशत का धूम्रपान से सम्बन्ध पाया और जिसके कारण उनमें निम्न प्रकार के रोग जैसा कि कैंसर फेफड़े के हवा की नली व पाचन प्रणाली के और पुरानी खांसी, दमा, तपेदिक, दिन की बीमारी, रक्तचाप व जिगर की बीमारी इत्यादि मरणोपरान्त देखे गये।

आगे चलकर यह भी कहा कि सिगरेट पीने वाले कैंसर द्वारा ३१५ प्रतिशत मरते हैं। न पीने वाले ०.००७ प्रतिशत और सिगरेट के साथ जो शराब भी पीते हैं वह और अधिक रोगग्रस्त होते हैं।

१९६३ में नई दिल्ली में हुई (World Health Organization) संसार के उच्च स्वास्थ्य संगठन के अधिवेशन में रूस के प्रोफेसर (Dr. S. N. Nagmo Nov) जो कजाकिस्तान में अल्मा आटा (Aima Ata) कैंसर अनुसंधानशाला के उच्च अधिकारी हैं, अपने भाषण में कहा कि सिगरेट पीना (धूम्रपान) कैंसर का मुख्य कारण है और कैंसर के रोगियों में ८० से ८५ प्रतिशत रोगी सिगरेट के आदी थे। चटपटे मसाले, मिर्च, शराब पीना, धूल-धुंए वाला वायुमण्डल भी कैंसर के कारण में आंशिक सहयोगी है।

राष्ट्रीय अनुसंधान और आंकड़े

अन्त में (World Helth Organization) विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से दो बड़े डाक्टर (Malcoln Muir) सिंगापुर और (Takashi Hiragma) जापान को भारत में कैंसर की समस्या जानने के लिए नियुक्त किया गया। उन्होंने कुछ समय पश्चात् भारत वर्ष के सभी भागों में अध्ययन करके सम्मिलित घोषणा की कि मुंह व गले के कैंसर के रोगी भारत में अन्य देशों की अपेक्षा ५० से ६० गुणा अधिक होते हैं क्योंकि यहां पर पान के साथ तम्बाकू भी चबाते हैं।

आंकड़े इस प्रकार हैं : कुल ६७२८ रोगी

कैंसर के रोगियों की कुल संख्या	जो पान के साथ तम्बकू खाते थे	जो केवल पान खाते थे	जो नहीं खाते थे
४८६८ पुरुष	३६९१ या ७५%	९७४ या २०%	२४३ या ५%
१८६० स्त्रियां	१५०७ या ८१%	२७९ या १५%	७७ या ४%
६७२८ कुल रोगी			

उत्तर प्रदेश में किये गये अनुसंधान कार्य की रिपोर्ट के अनुसार डा० पी० एन० वाही M. D., F. R. C. P. (London) F. A. M. S. F. N. I. व डा० बी० लहरी और उषा केदार जो कैंसर अनुसंधान पार्टी के मुख्य कार्यकर्त्ता हैं। मेडिकल कालेज आगरा में केवल मुंह व गले के कैंसर के १५०० रोगियों की जांच से पता लगा कि उनमें से मैनपुरी जिले के रोगी आगरा के रोगियों से दुगुने थे जबकि जनसंख्या का अनुपात मैनपुरी में आधे के लगभग है। मैनपुरी के रोगी पुरुष ७९.३ प्रतिशत और स्त्रियां ९४.५ प्रतिशत तम्बाकू चबाती थीं। और आगरा में पुरुष ३१.३ और स्त्रियां ६२.२ प्रतिशत थीं और यह भी बताया कि स्त्रियों में कैंसर की संख्या अधिक थी। विस्तार पूर्वक रिपोर्ट के लिए देखो जनरल इंडियन मेडिकल संघ, फरवरी १९६६ ई०।

इन्हीं तत्वों की पुष्टि के संबंध में सर रेक्स रोजनहीम (Sir Rex Razenheim) जो Royal College of Physicians of London के प्रधान हैं, बम्बई में Press Conference में बोलते हुए कहा कि धूम्रपान निःसन्देह फेफड़े के कैंसर से सम्बन्धित है जिन्होंने धूम्रपान छोड़ा उनको इसका कम असर हुआ। देखो J. I. M. A. 1967 January 16 Issue पृष्ठ ८६ ।

उपरोक्त आंकड़ों से यह भली प्रकार सिद्ध हो गया है कि धूम्रपान कैंसर का संभावित ही नहीं वरन् निश्चयात्मक कारण है।

यदि आपको इन लेखों पर तनिक भी विश्वास है और थोड़ा ध्यानपूर्वक अध्ययन किया है तो जान गये होंगे कि बहुसंख्यक बीमा-रियों की जड़ धूम्रपान है और इसको छोड़ना ही बीमारियों से (निजात) छुटकारा पाना है।

अन्य सम्मतियां

इसी सम्बन्ध में प्रैक्टीशनर के दिसम्बर १९६० के अंक में लिखे अनुसार डा० अलेस्टान (Dr. Alestan M. D. of Lead) का कहना है कि—खांसी, दमे की शिकायत सांस फूलना और किसी भी प्रकार के दिल के रोगी को धूम्रपान शीघ्रातिशीघ्र बन्द कर देना चाहिए। क्योंकि यह घाव पर मिट्टी, रेत, मसलने की भांति कष्टदायक है।

डा० लूथरएलटैरी (Dr. Luther L. Terry) जो बहुत बड़े सर्जन हैं, अपनी १५०००० शब्दों वाली रिपोर्ट में एक स्थान पर लिखते हुए अपने शुभचिन्तकों को सम्मति देते हैं कि वह धूम्रपान का प्रयोग बन्द कर दें और यदि वह जारी रखना चाहें तो वह स्वास्थ्य सम्बन्धी मुसीवतों व अड़चनों का सामना करने के लिए तैयार रहें।

भारत में डा० ए० के० बोस (Dr. A. K. Bose) प्रधान इंडिया कार्डियोलोजीकल समिति (Indian Cardiological Society) इन्दौर में बोलते हुए कहते हैं कि हृदय सम्बन्धी सब रोगों से छुटकारा पाने

के लिए धूम्रपान छोड़ो, वजन कम करो, चरबी-मांस डालडा तथा खाना कम करो या बन्द करो और उचित है अकर्मण्यता का त्याग। १९६७ वित्त अधिवेशन में बोलते हुए उपप्रधान मंत्री व वित्त मंत्री माननीय श्री मोरारजी देसाई ने घोषणा की—

'सिग्रेट कम पियो, देर तक जियो'

हैनरीटन (Henryton) के डा० लार्ड मार्टन (Dr. Lord Morton) लगभग १० साल पहले लिखे पत्र में बड़े गर्व और बुद्धिमत्ता पूर्ण विचार निम्न प्रकार से लिखते हैं—

मैं ३५ वर्षों से तम्बाकू का प्रयोग सिगरेट पीने के द्वारा करता था और मैंने खांसी के कारण अन्य डा० के आग्रह और परामर्श पर धूम्रपान त्याग दिया, मेरा ध्येय धूम्रपान के विरुद्ध प्रोपैन्डा (Proaganda) नहीं, अपितु अपने अनुभव के आधार पर कहता हूं कि धूम्रपान छोड़ने वाले का—

१. स्वास्थ्य शीघ्र ही ठीक होने लगता है।

२. अपना खेल बहुत अच्छा और बिना थकावट के खेल सकता है।

३. खाने-पीने में अधिक रुचि होती है।

४. सूँघने की शक्ति तीव्र हो जाती है।

५. खांसी की बीमारी कम और मुंह साफ रहता है।

६. धन भी बचता है।

७. किसी के आधीन नहीं रहता।

८. तमाशे, ड्रामे ज्यादा ध्यानपूर्वक देखता है और तीव्र इच्छा का त्याग करता है। संयम सीखता है।

उक्त डा० की एक (मरीजा) रोगी स्त्री जो दिन में ३० या ३५ सिगरेट पीती थी, धूम्रपान छोड़ने में सफल होने के पश्चात् बताती हैं कि वह नीचे लिखे सूत्र को प्रतिदिन दोहराया करती थी।

'मैं इससे घृणा करती हूं क्योंकि यह मुझे खांसी देता है, मेरी

त्वचा, बाल, कपड़े और विस्तर को धुएं से खराव करता है । मैं बुढ़िया प्रतीत होती हूं ।' यह सूत्र उसके सिगरेट छोड़ने में सहायक हुआ । वह इसे सच्चे दिल से स्मरण करती थी ।

धूम्रपान छोड़ने और छुड़ाने की विधि

धूम्रपान छोड़ना कठिन नहीं है । जिन व्यक्तियों ने मेरे सम्पर्क में आकर छोड़ा है, यदि आपको तनिक उनसे मिलने का अवसर मिले तो आप को स्वयं ही ज्ञात हो जाएगा कि दृढ़ निश्चय करने से किसी भी काम के करने की कठिनाई भाग ज़ाती है । और विजयश्री पांव चूमने लगती है । आदत के वशीभूत प्राणी भी एक ही सप्ताह में पीने वालों को घृणा की नजर से देखने लगेगा और उनको दूर से ही धुंए में वदबू आने लगेगी । निश्चय पक्का और तत्क्षण होना चाहिये । 'छोड़ दूंगा' न कहकर, अपितु छोड़ दिया, अभी से दृढ़ संकल्प किया ।

धूम्रपान छोड़ना प्रथम तो व्यक्तिगत है और फिर बहुसंख्या का काम तो राज्य सरकारों या केन्द्रीय शासन का है और हमारा विश्वास है कि समय आने पर और बुराईयों की या बीमारियों की उपज के कारण को धूम्रपान से संबन्धित देखकर, कुछ प्रबन्ध करना ही पड़ेगा दूसरे देशों में इस संबंध में क्या हो रहा हैं । निम्न पंक्तियों से मालूम हो जायेगा ।

बुडापेस्ट हंगरी के खेल अधिकारी ने जिमनास्टिक करने वालों के लिये धूम्रपान मना ही नहीं किया, वरन् न छोड़ने वालों के नाम टीम से काट दिये और निकाल दिये क्योंकि खेल स्तर पर विपरीत असर होता है ।

United States Federal Trade Commission

अमरीका के इस व्यापार आयुक्त ने जनवरी ६५ से यह नियम बनाकर कि सिगरेट के पैकिटों पर अथवा उसके बाद विज्ञापनों द्वारा कि—**'सावधान' (Caution) सिगरेट पीना आपके स्वास्थ्य के लिए**

हानिकारक है, जनता को सूचित कर दिया है और यह भी लेविल लगा दिया है कि धूम्रपान कैंसर व दूसरी बीमारी पैदा करने से मौत का कारण भी हो सकता है।

इतना करने से कम से कम पढ़े-लिखे नौजवान या छोटे बच्चों को सिगरेट आदि क्रय करते समय आरंभ से ही स्वास्थ्य की हानि के साथ मौत भी दिखाई देगी और स्वतः घृणा होती ही चली जायेगी।

British Medical Journal—में संपादक की आज्ञानुसार तंबाकू व सिग्रेट संबंधी किसी भी विज्ञापन का देना कई वर्षों से बंद कर रखा है जिससे उसे लगभग ४००० रुपये वार्षिक की हानि है। ऐसा करने का कारण देते हुए लिखा था कि उनको जो रिपोर्ट इंगलैंड के Royal College of physicians से मिली थी उसमें कैंसर और सिग्रेट पीने का संबंध निश्चित करके सिद्ध हो चुका, लिखा था यह जानने के लिए कि तम्बाकू का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है Imperial Tobacco Company लगातार दस वर्ष तक ५०००० पौंड प्रति वर्ष खर्च करेगी।

स्वीडन (Swedin) मेडिकल कोंसिल जनता के स्वास्थ्य-लाभ के लिए केवल धूम्रपान के विपरीत ३६.००० पौण्ड और इससे उत्पन्न बीमारियों की रोक-थाम के लिए २९,४०० पौण्ड प्रतिवर्ष राष्ट्रीय फैडरेशन से लेकर खर्च करती हैं और आगे को इससे भी बड़ी राशि खर्च करने में प्रयत्नशील है।

हमारी सरकार भी वैसी है और धन्यवाद की पात्र है क्योंकि भूतपूर्व केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री श्रीमती डा० सुशीला नैयर जी के आदेशानुसार राज्यों को कहा गया है कि वह जनता को तम्बाकू पीने से होने वाली हानियों से अवगत करायें और इसी विषय पर अंग्रेजी भाषा में लिखी पुस्तिकाओं के नाम (J, I. M. A.) भारतीय मेडिकल संगठन के जनरल जुलाई १९६५ के अंक में दिये हैं। इसी लेख से प्रभावित होकर यह पुस्तिका हिन्दी में लिखने की प्रेरणा मिली।

यह तो रहा सरकारों का काम, जनता के लिए । अब आपको व्यक्तिगत धूम्रपान छोड़ने की विधियां बतायेंगे ।

ERADICATION OF TOBACCO SMOKING

धूम्रपान से छुटकारा

"दुःखदाई हैं या शत्रु हैं, यह विषय हैं जितने दुनिया के ।
वही पार हुआ भाव-सागर से, जो जाल में इनके फंसा न रहा ।।"

विषय जितने भी हैं आदत बन जाने पर दुःखदाई होंगे । कभी आराम नहीं देते और न ही उनसे तृप्ति होती है । तो आदत को छोड़ा कैसे जाये । कहने मात्र का उपदेश उनको निरुत्साहित नहीं कर सकता । भले ही वे प्रभाव में आकर छोड़ने के लिए कह दें परन्तु विश्वास न करना चाहिये । स्वयं छोड़ने वाले तो वें व्यक्ति होंगे जो या तो बीमारी से अति दुखी होंगे । जैसे आंख से कम दीखना या भयंकर खांसी । अतः बीमारी का डर भी छोड़ने में सहायक हो सकता हैं । इसके साथ दूसरा नम्बर है दृढ़ प्रतिज्ञा का Frim Determination अथवा इच्छा शक्ति का ।

दीर्घ जोवन तथा स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने हेतु धूम्र-पान उन्मूलन के लिए धैर्य, गंभीरता और दृढ़ निश्चय की आवश्यकता है । इस उद्देश्य की पूर्ति इच्छा शक्ति पर निर्भर करती है ।

दृढ़ निश्चय भी मनोवल की वृद्धि से ही बनता है । अधिक बढ़ाने के लिये धूम्रपान छोड़ने के लिए अभिलाषी प्रतिदिन पंचायत में या सड़क पर जाकर अथवा छत के ऊपर खड़े होकर ऊंचे स्वर के ३ बार कहे कि **मैं हुक्का, बीड़ी, सिगरेट नहीं पीऊंगा ।**

भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के प्रोफेसर और शल्य चिकित्सक डा० J. M. Abrul ने धारणा व्यक्त की कि सिगरेट नोशी का संत जन Aish tray पैकेट और Lighter कूड़े में फैंक दें और मित्रों को बुलाकर चायपान कें पश्चात घोषणा कर दें कि मैंने धूम्रपान छोड़

दिया है जिससे वह फिर पीने के लिये मजबूर न करें और प्रबल इच्छा शक्ति को दबाने के लिए कोई वस्तु मुंह में रखें जैसे च्यूइंग गम (Chewing gum) इलायची अथवा लौंग व टाफी।

मनोबल जब दृढ़ हो जाता है तो कोई भी कठिनाई नहीं होती।

जालन्धर नगर के बड़े एडवोकेट (Advocate) जो प्रतिदिन ४०-५० सिग्रेट पीते थे, कचहरी में वहस के समय बार-वार खांसने और थूकने में लगे रहते थे। एक दिन जज महोदय की आंखों की ओर देखते हुए अनुभव किया कि जज साहब को उनका बार-बार खाँसना व थूकना पसन्द न था। उसी क्षण बाहर जाकर सिग्रेट का डिब्बा और आग लगाने वाली (Lighter) भी फेंक दी और तीन दिन तक कचहरी नहीं गए। और चौथे दिन से खांसी और थूकना बन्द। आज तक फिर हाथ नहीं लगाया। मैंने उनके दर्शन किए हैं। ३० वर्ष से पीनें वाले और प्रिवी कौंसिल में बहस करने वाले दृढ़ मनोबल के कारण केवल ३ दिन में सिग्रेट का पीना भूल गए। इसी प्रकार की घटनायें लिखूं तो बहुत समय और स्थान चाहिये। मेरे एक सहयोगी डाक्टर भी मेरे मनोबल के उदाहरण से प्रेरित होकर मासिक मेडिकल परि-षद् की बैठक में सिग्रेट पीते-पीते एकदम जोश में आकर सिग्रेट छोड़ने का वचन दे बैठे। डर था कहीं रात के समय या चोरी से घर पर जाकर पीयें, परन्तु मनोबल के प्रभाव से वह सब कठिनाइयों को पार करते चले गये और अब उनका रक्तचाप भी ठीक है। दिल का दौरा कभी नहीं हुआ और बहुत प्रसन्न रहते हैं। मनोबल को आधार मान-कर जो लोग एक ही क्षण में छोड़ने वाले हैं, ज्यादा सफल होते हैं। धीरे-धीरे कम करके, छोड़ने वालों के मनोबल में जितनी कमी होती है, उतनी ही सफलता कम मिलती है। इसके अतिरिक्त निम्न बातों पर ध्यान देने से धूम्रपान छोड़ने के पश्चात् आने वाली कठिनाइयों को सुगमता से पार करने का साहस हो जाएगा।

१—प्रबल इच्छा होते समय नीम्बू की चाटें या पानी में रस

निचोड़ कर पीयें बिटामिन 'सी' की गोली मुँह में रखें।

२—भोजन के पश्चात् या नाश्ते के बाद धूम्रपान की इच्छा और भी प्रबल होना बताते हैं। उस समय कुएं में डालने वाली लाल दवाई (Potassium Permanggnate) के कुल्ले करने चाहिए और यदि सुगमता से मिल सके तो ४ प्रतिशत कास्टिक (Silver Nitrate Sol 4%) की १० या १५ बूंद आधी छटांक पानी में डालकर मुँह में रखें—पीयें नहीं। इच्छा समाप्त हो जायेगी।

३—फल व दूध ज्यादा प्रयोग करें। अपनी शक्ति के अनुसार।

४—खाना कम व पचने वाला होना चाहिए—हरी सब्जी ज्यादा खायें, जिससे मल त्याग में सुगमता हो। कब्ज से बचे रहें।

५—धूम्रपान से सम्बन्धित बीमारी का अच्छे व योग्य चिकित्सक से तुरन्त इलाज करावें, क्योंकि स्वास्थ्य लाभ के वगैर मनोबल में कमी आने की सम्भावना हो सकती है।

६—प्रतिदिन अन्य स्वास्थ्य लाभ की क्रियाऐं जैसे सैर करना, बदन पर तेल मालिश, धूप व ताजी हवा का सेवन, समय पर भोजन, दिमाग का वोझ हल्का रखें।

७—कुछ पेट सम्बन्धित रोगों, अडकार—गैस या कम भूख का होना और कुछ इच्छा को शान्त करने के लिए नीचे लिखी पाचक व रोचक का प्रयोग करें—

सामग्री :—ताजे नीम्बू का रस २½ तोले, सौंफ ५० ग्राम, अजवायन ३० ग्राम, दाना इलायची १० ग्राम, नमक सेंधा १० ग्राम, काला नमक १० ग्राम, पोपरमेंट २५० मि० ग्राम।

विधि :—नीम्बू के रस में दोनों नमक घोलकर बाकी सब सामग्री रात के समय चीनी या कांच के वर्तन में भिगो दें व मिला दें। प्रातः धीमी आंच पर उसको लोहे की कढ़ाई अथवा तवे पर थोड़ा भून लें और कूट कर अपनी सुविधा अनुसार पीपरमेंट (मोटा ही हो) डालें।

८—केवल इलायची व लौंग मुंह में रखने से भी इच्छा की

निवृत्ति हो जाएगी। खांसी वाले व्यक्ति रात के समय उनाव की टिकिया या छुआरे की गुठली मुंह में रख कर लाभ उठा सकते हैं।

९ - पहले ३ या ४ दिन रात के समय अच्छी नींद लाने के लिए दिन भर काम में लगे रहें या डाक्टर की सलाह से थोड़ी दवाई की सहायता लें तो और भी अच्छा रहेगा।

१०—(क) जो व्यक्ति तनिक भी मनोबल नहीं रखते उनके लिए यदि—वह बुरी आदत से छुटकारा चाहें तो प्रतिदिन डाक्टर के परामर्श से लगातार १० दिन तक निकोटीन के समान एक तत्त्व (Lobeline Hydrochlor) का इंजेक्शन लगवायें। यह वदन के प्रत्येक अंग में निकोटीन की भांति काम करता है। पांच-छह दिन के पश्चात् इससे धूम्रपान की इच्छा की तो पूर्ति हो ही जाती है, साथ ही साथ तम्बाकू के धुएं से भयानक घृणा भी उत्पन्न हो जाती है। और दूसरे पीने वालों से भी घृणा हो जायेगी।

१०—(ख) बलगेरिया के एक वैज्ञानिक स्ट्रशिमीर इनगिलिजोव (Strashimir Ingillzov) ने एक तत्त्व जिसका नाम साइटिसिन (Cytisin) निकाला है इसका गुण निकोटीन के अनुकूल है। परन्तु यह आदत डालने वाली वस्तु नहीं है सो जब चाहे छोड़ सकते हैं। निकोटीन जैसी दूसरी दवाई लोविलीन से यह अच्छी है और इंजेक्शन की बजाय गोली के रूप में प्रारम्भ में १ गोली दो-दो घण्टे में दो या तीन दिन तक। पहले ही दिन धूम्रपान की इच्छा कम हो जाएगी और ३ दिन के वाद बिल्कुल छोड़ देंगे। फिर शनैः-शनैः गोली खाने का समय बढ़ाते जाओ और अन्त में एक गोली एक दिन में जब हो जाए तो वह भी छोड़ दें। उत्तम विधि है।

यह तनिक खर्चीला साधन है, अतः मेरा परामर्श यही है कि मनोबल को ही प्रोत्साहन दिया जाए।

नम्र निवेदन

भारत सरकार से अनुरोध एवं प्रार्थना है कि :—

१. तम्बाकू पर ड्यूटी और टैक्स का लालच छोड़कर इसकी पैदावार कम करायें।

२. कम आयु वर्ग के लिये सिगरेट-बीड़ी बेचने पर पाबंदी लगायें।

३. चेतावनी के तौर पर 'सावधान सिग्रेट अथवा बीड़ी पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकर है।' प्रान्तीय भाषाओं अथवा हिन्दी में हर पैकेट और बण्डल पर कूपन चिपकाने का आदेश जारी करें।

४. सार्वजनिक स्थानों पर सिनेमा, रेस्टोरेंट, गाड़ी अथवा बसों में पीना वर्जित हो।

५. विज्ञापनों पर रोक लगावें।

६. कर भार बढ़ाना भी सहायक हो सकता है परन्तु विशेष नहीं।

राज्य सरकारों के शिक्षा मन्त्रियों और अध्यापकों से निवेदन है कि वह राज्य की सभी शिक्षण संस्थाओं में धूम्रपान की बुराइयों की जानकारी देने के लिए ऐसी कोई भी लघु पुस्तिका को स्कूलों और कालेजों में उपलब्ध कराने की व्यवस्था करावें और सामूहिक प्रार्थना के समय इसकी जानकारी दें।

पाठकों से

प्रिय बन्धुओ! यदि आपने तनिक भी ध्यानपूर्वक इस लघु पुस्तिका का आद्योपान्त पाठ किया है, तो निश्चय ही धूम्रपान की हानियों को जान लिया होगा और जिसमें लाभ तनिक भी नहीं, ऐसी धारणा बना ली हो तो उस शुद्ध धारणा को मनोबल की शक्ति से दृढ़ निश्चय में बदल कर और अपने इष्ट को सामने रखकर बुरी लत को त्यागने की शपथ लो और संगी-साथियों को भी प्रेरणा दो। आपको पूरा विश्वास दिलाता हूं कि यदि आपने केवल तीन दिन भी बिता दिये तो चौथे दिन से अपनी शक्ति का सहारा लेकर बिना किसी विघ्न के आप हमेशा के लिए रोग और खर्च से बचोगे और दिन प्रतिदिन स्वास्थ्य-लाभ से दीर्घ आयु प्राप्त करोगे। जहां मेरे संकल्प को पूरा करोगे, वहां अपने स्वास्थ्य को भी सुधारोगे।

परिशिष्ट

विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में धूम्रपान तथा इससे होने वाली हानियों के संबंध में जो-जो समाचार प्रकाशित होते रहे हैं, उनमें से कुछ समाचारों का वर्षवार विवरण इस प्रकार :—

1972

१. जो व्यक्ति जितनी अधिक सिगरेट पीता है, वह इतनी ही अधिक बीमारियों से ग्रसित रहता है।

२. सिगरेट पीने वालों को अन्य बीमारियों के अतिरिक्त दिल की बीमारी, फेफड़े का कैंसर तथा खांसी (ब्रांकाइट्स) की बीमारियां हो जाती हैं। लोग सिगरेट आरंभ में—इसका कोई खतरा न समझ कर पीते हैं किन्तु बाद में जब आदत पड़ जाती है, तो यह खतरा उनके सामने उपस्थित हो चुका होता है। सिगरेटों की वार्षिक खपत इतनी है कि उस पर ६ बिलियन डालर खर्च हो जाते हैं।

दिसम्बर, 1973 (मेडिकल टाइम्स, बम्बई)

गर्भवती स्त्रियों को धूम्रपान नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे—

१. गर्भ में स्थित बच्चे की बढ़ोतरी कम हो जाती है;

२. गर्भपात की आशंका बनी रहती है; तथा

३. समय से पहले प्रसव भी हो सकता है।

इसका कारण यह है कि धूम्रपान से रक्त में कार्बन मॅनोक्साइट और कार्बोक्सी हेमोग्लोबिल मात्रा बढ़ जाती है जिससे बच्चेदानी में तथा रक्त में शुद्ध आक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है।

अक्टूबर, 1974 (हिन्दुस्तान)

कृषि मंत्रालय की एक रिपोर्ट के अनुसार १९७० में भारत में २४६० लाख किलोग्राम तम्बाकू की खपत थी, इसके अब और भी अधिक होने का अनुमान है।

नवम्बर, 1974 (हिन्दुस्तान) विज्ञान वार्ता—

सर एड वर्ड होटल के अनुसार प्रत्येक सिगरेट में रेडियो सक्रियता होती है—जो कैंसर ट्यूमर पैदा करने के लिए पर्याप्त होती है—फेफड़े में इक्ट्ठी होती रहती है और इससे २० वर्ष बाद भी कैंसर हो सकता है।

जनवरी, 1976 (हिन्दुस्तान)

अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान के प्रो० बी० एन० अबरोल ने धारणा व्यक्त की है कि अधिक धूम्रपान करने वालों में नपुंसकता और स्त्रियों में बांझपन अधिक होता है। धूम्रपान छोड़ने के आधुनिक तरीकों में एक्यूपंक्चर का प्रयोग सफल रहा है। इसे छोड़ने के लिए विटामिन 'सी' का प्रयोग करना चाहिए, इसके विज्ञापनों पर पाबंदी लगनी चाहिए तथा १६ वर्ष से कम आयु के बच्चों को इसकी बिक्री नहीं होनी चाहिए। धूम्रपान का सार्वजनिक स्थानों पर निषेध होना चाहिए।

7-7-1977 (हिन्दुस्तान)

बोडापेस्ट (हंगरी) में जमनास्टिक के छात्रों को चेतावनी दी गई है कि उन छात्रों का पंजीकरण नहीं होगा, जो धूम्रपान करते हैं।

जून, 1978 (नव-भारत टाइम्स)

न्यूयार्क में एक अन्तर्राष्ट्रीय "धूम्रपान छोड़ो" सम्मेलन में बताया गया कि विश्व में एक वर्ष में एक खरब डालर की कीमत का धूम्रपान होता है। बीड़ी और हुक्का इससे अलग है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से यह अपील की गई है कि सभी देशों की सरकारें धूम्रपान छुड़वाने में व्यक्तियों की सहायता करें।

जुलाई, 1982 (हिन्दुस्तान)

हरियाणा स्कूल और कालिजों में वे छात्र, जो होस्टल में रहते थे उनमें ७६ प्रतिशत से ८० प्रतिशत तक धूम्रपान करते हैं, उन छात्रों

को यह 'धूम्रपान विष है' नामक पुस्तिका अवश्य पढ़नी चाहिए।

जनवरी, 1986 धूम्रपान रोकने की दवा (मुजफ्फर नगर बुलेटिन)

रूसी वैज्ञानिकों ने एनोबोसिनम नाम की दवा तैयार की है, जिसके प्रयोग से धूम्रपान की तीव्र इच्छा धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है। अभी इसके मिलने का पता नहीं दिया गया है।

13-1-1986

धूम्रपान यदि कम न हुआ तो कैंसर की बीमारी से मरने वाली की संख्या ५० प्रतिशत बढ़ जायेगी। वाशिंगटन में किये सर्वेक्षण के अनुसार विश्व में इस समय एक अरब लोग धूम्रपान करते हैं।

4-1-85

डाक्टर प्रेम कक्कड़, जो भारतीय और अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति के चिकित्सक हैं तथा मुंह-गले के रोगों के अध्यक्ष हैं, ने कहा कि तम्बाकू खाने, सूंघने और पीने वालों में कैंसर से मरने वाले ६० प्रतिशत लोग मुंह और गले के कैंसर से मरते हैं, इनमें अधिकांश रोगी अधेड़ आयु के होते हैं।

ओब्रेद अबु आली नामक एक व्यक्ति १३६ वर्ष तक जीवित रहा तथा उसका १७० बच्चों का परिवार है। इस व्यक्ति ने कभी सिगरेट, शराब या किसी नशे का सेवन नहीं किया। हमारे यहां मास्टर चंदगीराम पहलवान हिन्द केसरी ने भी कभी मांस, शराब या अन्य कोई नशा नहीं किया।

धूम्रपान के लाभ (हास्य

(१) धूम्रपान हम करत हैं क्या है
बीड़ी और सिगरेट के, लाभ
लाभ कीजिये नोट, प्रथम हो जात
बल्गम होता खुश्क, गले में लगती
रातभर जोर जोर से जो खांसो ऊँचे
चोर कदापि न घुस सके आप के

(२) लाभ आपको दूसरा बतलायें
जो पीता सिगरेट नित्य उसे, नहीं क
नहीं काटता श्वान, डेली जब खासा होगा ।
झुक जायेगी कमर, शिथिल वह होगा रोगी ।।
जहाँ जाये वहाँ लाठी लेकर ही जाय ।
फिर किस कुत्ते का बूता जो सन्मुख आये ।।

(३) लाभ आपको तीसरा, बतलाऊं पेटैंट ।
चेन स्मोकर हो पिओ, डेली दस पैंकेट ।।
डेली दस पैंकेट का फल आगे आयेगा ।
ईश्वर कृपा करे, कैंसर हो जायेगा ।।
अस्पताल में टैस्ट करा कर, रैस्ट कीजिये ।
पड़े-पड़े नित नई नर्सों के दरस कीजिये ।।